



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Coca tapada de peix i marisc

A la Mediterrània està molt arrelat el terme 'coca' dins la gastronomia popular

Per avui us propòs de preparar una coca de peix i marisc, una elaboració que tant us pot servir com a aperitiu com a plat principal.

La *mise en place*: com sempre us recomanem que abans de cuinar aquest o qualsevol plat realitzeu una bona preparació prèvia d'allò que teniu previst utilitzar, i no parlo domés de pesar o netejar els ingredients, sinó de preparar i tenir a mà aquells estris i eines que necessitareu per a l'elaboració. Perdre uns minuts d'organització equival a hores d'estalvi en temps i a un bon munt de passes innecessàries. Farem una coca, amb una pasta bàsica tradicional i un farcit sucós i gustos.

Sembla que la paraula coca podria provenir de la paraula antiga *kok* (en holandès) i etimològicament tindria els mateixos orígens que les paraules *cake* (en anglès) i *kuchen* (en alemany). La traducció d'aquest tres mots és el mateix: pastís o coca.



En tota la Mediterrània i sobretot en les nostres costes el terme "coca" està molt arrelat dins la gastronomia i fa referència a una pasta (tant dolça com salada), estirada, poc tovada i amb un farciment o cobertura. Segurament la coca va sorgir arran de l'aprofitament de masses de pa que no s'havien tovat bé. En comptes de rebutjar-les, aquestes masses, les mestresses de casa les treballaven amb un poc més de greix (saïm o oli). Les que no es feien ensucrades eren cobertes de les verdures de temporada que tenien en aquell moment i d'aquí s'esdevingueren les nostres coques de verdura, pebres o trempó.

Supòs que ràpidament les següents en comparèixer foren les ensucrades amb tallades, fruites o acarabassats.

També reben el nom de coca les elaboracions dolces de massa tovada (coques de patata, coques de Nadal, coques canari, coques de quarto, gató, coca de tallades o la coca de iogur). Tot aquest reguitzell d'e receptes són coques i no pastissos perquè no tenen crema de farcit i el besucit base porta molt de greix que permet el seu consum sense crema

o almívar. Però aquest grup d'elaboracions ja l'hem tractat en articles anteriors. Aquí us deix l'enllaç amb el resum <http://www.cuinant.com/pdf/vdc.pdf>.

Ens centrarem avui en les coques sense tovar; aquestes poden tenir diferents noms i ser de fet iguals, o bé poden compartir nom però variar en mida, forma o ingredients. Aquí us deix algunes coques tradicionals.

- Coques destapades: coca de verdures, pebres o trempó, coca de Sant Joan, coca de recapte, coca de llardons, coca de Sant Blai, coca de pinyons, coca de ceba, coca de sobressada i mel, coca de ceba i foie, coca de julivert, i així fins a una llarga llista.

- Coques tapades (també anomenades panades): espinagades, empanada gallega, cocarrois, crestes, panades, etc.

- Coques especials: coca nua (sense cap farcit, sols pasta), coca foradada (és una coca amb un forat enmig) o coca de fulls (Menorca).

I si sortim un poc enfora de casa i miram altres receptaris trobarem preparacions que comparteixen història i elaboració.

La coca, especialment en la seva variant salada, es troba a molts llocs del Mediterrani. El més obvi és Itàlia on la pizza és la coca reina...

I aquí faig un parèntesi: molts de visitants que venen a Mallorca en veure les coques de verdura o trempó les anomenen "pizzas mallorquines", com si nosaltres els haguéssim copiat als italians... Ara vull aclarir aquest punt.

La primera coca amb el nom de pizza està documentada en el segle XVII a Itàlia. I la primera pizzeria (Port Alba) és de l'any 1830. Tenint en compte que la coca tapada ja apareix al Sent Soví (al s. XII, la panada d'auells i panada de llamprea); i que la coca de verdures també apareix a receptaris dels segles XVII i XVIII no m'atreviria a dir qui copia a qui. A més la pizza té com a base la tomàtiga i les coques no. Un fet més a favor nostre. Tanc parèntesi.

Les imatges que acompanyen a aquest article són de coques de la cuinera sollerica Eva Llobet, del restaurant Can Petit.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Coca tapada

#### Tres receptes de pasta diferents per provar

- 400 grams de farina fluixa, 20 grams de saïm, 50 grams d'oli d'oliva verge de Sóller, 200 grams d'aigua tèbia (30–35°C), 5 grams de llevat de pa dissolt dins l'aigua.
- Un tassó d'oli, un tassó d'aigua, un tassó de vi blanc (o suc de taronja), un polsi de sal i la farina que agafi (textura fluixeta i un poc afer-radissa).
- 150 grams de saïm, 150 grams d'oli d'oliva, 250 grams d'aigua, sal, un vermell d'ou i la farina que agafi (textura fluixeta i un poc aferradissa).

#### Ingredients (pel farciment)

- 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva, 500 grams de tomàtigues naturals pelades i triturades, pebre bo dolç, sal, llimona, unes fulles de moradui, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 grams per persona de peix fresc, net i tallat a daus (mussola, gatí, lluç, etc.), 50 grams per persona de marisc variat (gambes, muscles, escopinyes, etc.), moradui picat, 1 ou batut per a pintar la pasta.

#### Pel farcit

- 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva, 500 grams de tomàtigues naturals pelades i triturades, pebre bo dolç, sal, llimona, unes fulles de moradui, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 grams per persona de peix fresc, net i tallat a daus (mussola, gatí, lluç, etc.), 50 grams per persona de marisc variat (gambes, muscles, escopinyes, etc.), moradui picat, 1 ou batut per a pintar la pasta.

#### ELABORACIÓ:

- Un pic dissolt el llevat dins l'aigua tèbia, podem afegir-hi la resta d'ingredients i ho pastarem bé, fins a aconseguir una pasta homogènia. Deixar-la reposar en bloc el temps que fem el farciment.
- Netejar totes les hortalisses i tallar-les a juliana d'un cm de gruix, excepte la ceba que la picarem ben petita. Dins una paella amb oli ben calent, anar saltejar-les amb el següent ordre: pebres, ceba, llorer, albergínia i carabassó.
- Quan tot estigui ben ros, afegir-hi el moradui i el pebre bo dolç, coure 2 minuts i afegir-hi la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts fins que evapori l'aigua. Posar bé de sal.
- Apart, saltejar el peix i el marisc assaonat amb sal i llimona.
- Dividir en dues parts la pasta ja reposada i estirar-les ben finetes.
- A sobre d'una d'elles disposar-hi el farciment i el peix, deixant un cm sense farciment per tot el perímetre. Pintar aquest espai amb l'ou batut i cobrir amb l'altra pasta, pessigar els costats, pintar amb ou per sobre, empolvorar de moradui fresc i enforar a uns 170°C 30–40 minuts.

### CUINA DE TEMPORADA:

#### Consells de cocció:

- A l'hora d'enforar-la feis-li un parell de foradets damunt la pasta de cobertura perquè el vapor pugui sortir i la pasta quedi cruixent.
- La podeu pintar amb ou, aigua o llet. També podeu espolvorejar-la amb algunes fines herbes picades
- Quant més gruixada sigui la coca més baix ha d'estar el forn.
- Si podeu, en acabar la cocció, i fins que sigui freda, deixau-la sobre una reixeta per que la base no agafi humitat excessiva.